



JUNHO na MOV

O frio convida ao cuidado que aquece.
Confira nossa grade horária e cuide de você na MOV!

SEGUNDA

| | | | |
|--------------------------|-----------------------|--------------------------|-----------------------|
| 7h00 Alongamento | 8h30 Spinning | 12h10 KB500 | 19h15 FitDance |
| 7h30 Local | 9h30 Pump | 16h00 FitDance | 20h00 Spinning |
| 8h15 Pilates Solo | 10h40 FitDance | 18h15 Power Local | 20h00 Yoga |

| | | | |
|---------------------|------------------------------|--------------------------|------------------------|
| 7h30 Pilates | 9h00 Spinning | 14h00 Alongamento | 19h00 Zumba |
| 8h30 Local | 10h15 Dança do Ventre | 18h30 Spinning | 20h00 Muay Thai |

TERÇA

QUARTA

| | | | |
|--------------------------|-----------------------|--------------------------|-----------------------|
| 7h00 Alongamento | 8h30 Spinning | 12h10 KB500 | 19h15 FitDance |
| 7h30 Local | 9h30 Pump | 16h00 FitDance | 20h00 Spinning |
| 8h15 Pilates Solo | 10h40 FitDance | 18h15 Power Local | 20h00 Yoga |

| | | | |
|---------------------|------------------------------|--------------------------|------------------------|
| 7h30 Pilates | 9h00 Spinning | 14h00 Alongamento | 19h00 Zumba |
| 8h30 Local | 10h15 Dança do Ventre | 18h30 Spinning | 20h00 Muay Thai |

QUINTA

SEXTA

| | | | |
|-------------------------|--------------------------|-----------------------|--------------------------|
| 7h00 Alongamento | 8h15 Pilates Solo | 9h30 Pump | 18h15 Power Local |
| 7h30 Local | 8h30 Spinning | 10h40 FitDance | 19h15 FitDance |

| | | | |
|-----------------------|----------------------|----------------------|--------------------|
| 9h00 Muay Thai | 9h30 Spinning | 10h00 Bachata | 11h00 Forró |
|-----------------------|----------------------|----------------------|--------------------|

SÁBADO